

# ～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

第12弾 【みそゆべし】

## ◆ 材料 ◆ もち粉1袋分(約14個分(1個あたり35g))

- ・もち粉(もち米7：うるち米3)…500g
- ・さとう……375g
- ・クッキングシート(6cm×6cmに切る)
- ・はかり(ラップを敷いておく)
- ・みそ…150g
- ・水……300cc
- ・蒸し器(作り始めたら沸かしておく)
- ・しょうゆ…小さじ2.5
- ・くるみ……適宜(目安30g程度)

## ◆ 作り方 ◆

- ①みそ、しょうゆ、さとうをよく混ぜる。
- ②水を少し(30cc程度)入れて混ぜ、みそをよく溶かす。
- ③もち粉と残りの水を加減しながら入れ、ゴムベラでよく練る。  
(みそが柔らかい場合、水を20cc程度控える)
- ④蒸し器で30分蒸す。
- ⑤布巾にとり、包んでよく練る。細長く成形し、カットして35g程度ずつ量る。
- ⑥手にさとう水(※)をつけて⑤の形を整え、クッキングシートにのせる。  
指で真ん中をへこませてくるみをのせる。(※さとう水…さとう2：水1)
- ⑦【仕上げ】蒸し器に入れ、5分蒸してできあがり。

## ◆ ポイント ◆

③で練った後、お好みでくるみやすりごまを混ぜてもおいしいです。

### ★☆☆笹の葉にのせて蒸す☆☆★

笹の葉は彩りのほか、抗菌・防腐作用があるとして使われてきました。とった後きれいに洗って水分を拭きとり、冷凍することで保存できます。

【使用方法】冷凍しておいた笹を1枚ずつはがし、熱湯にくぐす。流水でしめ、水気をタオル等でしっかり拭く。

⑥で笹の葉にのせて蒸す。

